

## Āyurmantra mit Gesten



om āyurdhehi |



om prāṇam dhehi |



om apānam dhehi |



om vyānam dhehi |



om cakṣurdhehi |



om śrotram dhehi |



om mano dhehi |



om vācam dhehi |



om ātmānam dhehi |



om pratīṣṭhām dhehi |



om mām dhehi |



om mayi dhehi |

*Energie ganzen Körper*

*Auge*

*Ohren*

*fein*

*Sprache*

*Selbst*

*gut verdient*

*mich*

*andere*